



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Poledwica drobiowa	40 g	01038	Jarzynowa lekk.got.		1343	Szynka gotowana	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Konc.pomidor.30%	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidor	50 g		Marchew	80 g	17025	Herbata,bulka,mr	
1326	Szpinak	10 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
018	Bulka 50 g	1 sz		Pietruszka	30 g		Cukier	20 g
0301	Bulka słodka	1 sz		Selery	30 g		Bulka 100g	1 sz
22223	Masło roślinne	10 g		Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Ziemniaki	150 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		02046	Kopytka got z marg.				
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	80 g			
	Płatki owsiane	30 g		Ziemniaki	400 g			
				Jaja	0,3 s			
				Margaryna zw.	20 g			
				Mąka ziemn.	30 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bulka 50 g	1 sz			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 922 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1758 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [kcal]		
Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]		

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Błonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
12802	3060	54.95	16.40	506.21	112.16	84.50	14.65	924.40	51.53	283.70

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Jajka Mleko Sezam Orzeszki Seler Soja Gluten
Obiad	Jajka Mleko Sezam Orzechy Orzeszki Seler Soja Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten